

Wir alle spüren sie,
die Flüchtigkeit der Zeit.
Das Rad dreht sich immer schneller-
die Beschleunigung erfasst uns alle.

Und doch sind sie da.
Die langen kalten Nächte.
Die Zeit, die Einhalt gebietet.
Die Momente der Rückschau
in Vorbereitung auf das Neue.

Versuchen wir diese Zeit zu nutzen.
Jeder Moment zählt.
Gönnen wir uns die Stille.
Lernen wir wieder,
auf das Wesentliche zu achten.

Und gehen wir ruhig und
kraftvoll in das nächste Jahr.



Ein besinnliches, entspanntes Weihnachtsfest und ein glückliches,
gesundes Neues Jahr mit vielen Momenten der Achtsamkeit
wünschen wir allen unseren Professionals, Partnern und Weggefährten.

Alfred & Andrea Lohninger und das Team von Autonom Health